

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189, příspěvková org.

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO: 01.03.2013

NÁZEV: VY_32_Výchova ke zdraví_03_Sluneční záření, ZŠ praktická, 6. R - TÉMA: Zdravý životní styl ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07 /1.4.00/21.1737



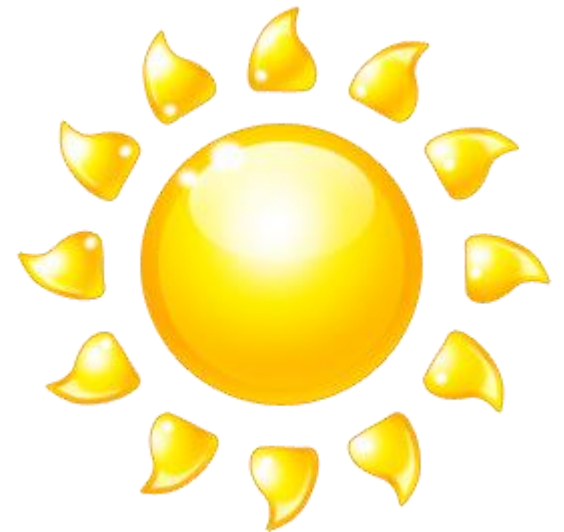
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

- DUM je zaměřen na opakování a získání uceleného pohledu na význam slunečního záření pro člověka, vliv slunečního záření na naše zdraví i výkonnost fyzickou i psychickou.
- Při pilotáži žáci dobře reagovali, sami byli schopni doplňovat, sdělovali své vlastní zkušenosti, zážitky. Je vhodné zopakovat termíny: nebezpečné záření, UV filtr, úpal, úžeh, první pomoc.

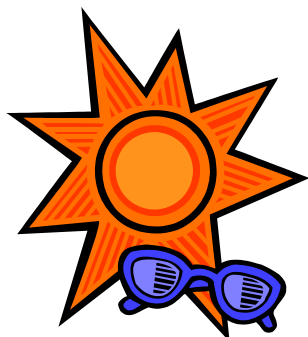
Slunce

- Nám dává světlo, teplo.
- Umožňuje fotosyntézu – růst rostlin jako základ našeho potravního řetězce.
- V našem těle vlivem slunečního světla vzniká vitamín D – vliv na stavbu kostí.



Sluneční záření

- Naše pokožka se opaluje – získává hnědé zbarvení.
- Nadměrné slunění – spálení pokožky.
- Při opakovaném spálení může dojít až k rakovině kůže.
- Nadměrné slunění může způsobit úpal a úžeh.
- Sluneční záření může vážně poškodit zrak.



A co s tím



- Nejlepší je prevence.
- Pobyt na Slunci si pečlivě plánujeme.
- Dodržujeme pitný režim.
- Používáme ochranné krémy s vyšším UV faktorem.
- Nosíme pokrývku hlavy a vhodný oděv.
- Nosíme kvalitní sluneční brýle.
- V létě se nezdržujeme na Slunci v době od 11 – 14 hodin.

A co s tím?

- A teď první pomoc.
- Na spálenou kůži nanese se vhodný krém, při větších potížích navštívíme lékaře.
- Při úpalu nebo úžehu se ihned přesuneme do chladnějšího prostředí, pijeme dostatek tekutin, při větších potížích navštívíme lékaře.
- Při podráždění očí je vyplachujeme chladnou vodou, přikládáme chladivé obklady, při větších potížích navštívíme lékaře.

UŽ VÍŠ?

- Opalovací krém: potřebuju – nepotřebuju
- Sluneční brýle: nosím – jsou zbytečné
- Pokrývku hlavy: nosím – nepotřebuju
- Opalovat se mohu: jen omezenou dobu – jak dlouho chci
- Sluneční záření: může být – není nebezpečné
- Pohled do Slunce: může – nemůže poškodit zrak.

Už vím.

- Opalovací krém: potřebuju – nepotřebuju
- Sluneční brýle: nosím – jsou zbytečné
- Pokrývku hlavy: nosím – nepotřebuju
- Opalovat se mohu: jen omezenou dobu – jak dlouho chci
- Sluneční záření: může být – není nebezpečné
- Pohled do Slunce: může – nemůže poškodit zrak.

Použité zdroje

- Marádová, E.: Zdravý životní styl, Fortuna, Praha 2004
- www.officce.microsoft.com